

Medaillons von Meerwolf auf Ratatouille geschmort

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Feiner Geschmack mit mediterranen, sommerlichen Aromen

Zutaten

- 700 g - 800 g taufischer Meerwolf in Medaillons à 90 g geschnitten
- Für die Marinade:
 - 100 ml trockener Rotwein
 - 100 ml Fischfond
 - 2 El Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
 - 1 - 2 Schalotten, fein gewürfelt
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 - 2 Thymian Zeige
 - 1 Rosmarin Zweig
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für das Ratatouille:
 - 3 Stück frischer Gemüsepaprika, rot, grün, gelb in 2 cm großen Würfeln
 - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
 - 1 Knoblauch Zehe, fein gewürfelt
 - 1 Zucchini, geschält, 2 cm groß gewürfelt
 - 1 kleine Aubergine, 2 cm groß gewürfelt
 - 2 reife Tomaten, entkernt, 2 cm groß gewürfelt
 - 1/2 Bündchen glatte Petersilie, gehackt

Zubereitungsart

Schritt1

Die Marinaden Zutaten erwärmen, wieder abkühlen lassen und die Meerwolf Medaillons ca. 2 - 3 Stunden einlegen, marinieren. Danach ablaufen lassen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

Schritt2

In Olivenöl nur ganz kurz von beiden Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen, herausnehmen. Mit meinen Gekonntgekocht "Provenzalischen Kräutern" bestreuen.

Schritt3

Die Bratpfanne mit dem Fischfond und 100 ml von der Marinade ablöschen

Schritt4

Das Ratatouille:

Schritt5

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl ganze kurz glasig anschwitzen, salzen, pfeffern, Tomatenwürfel und die Petersilie dazu geben.

Schritt6

In eine ausreichend große Auflaufform füllen, die Medaillons obenauf setzen, mit der Marinade aufgießen.

Schritt7

In den auf 200 ° C vorgeheizten Backofen für 7 - 8 min. schieben.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach und schnell, unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/medaillons-von-meerwolf-auf-ratatouille-geschmort/>